

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Родничок»
г. Юхнов Юхновского района
Калужской области.
Т.Н. Шамарина



от 26.02.2025

СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Весенне-летний период.

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №1 «Родничок».

от 1.5 до 3 лет

	Наименование продуктов	масса порции и	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины Мг			Рецептур а №	Технолог карта №
			Б	Ж	У		В 1	В2	С		
первый день	Завтрак										
	Суп молочный вермишелевый с масл. и сахаром	150	4.3	6.6	12.38	125.43	004	0,5	0.45	160	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2	10.63	70	0,01	0,07	0,65	692	125
	Печенье овсяное	12	5.5	14	71	391	0,01	0,01	0		198
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,75	0.15	14.85	64.5	0,04	0,04	3		442
	Обед										
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца.	40	0.420	2.584	1.605	30.956	0.016	0.021	29.40	48	
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4	3.11	9.9	81	008	0,06	4,75	133	
	Части курицы запеч. с припущенным рисом	60 110	2.6	3.9	24.7	147				512	21
	компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85.6	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0,5	20.05	95	0,08	0,04	0		
	.пшеничный	20	2.3	0,9	15.4	52.4	0.03	0,02	0		131/1
	Ужин										
	Биточки пшеничные с молочным соусом	130/ 20	5.05 1.3	5.7 2.9	29.1 8.1	191 62	0,07 0,02	0,27 0,03	0.25 0,04	327 596	398
	кисель	180	0.3	-	8.36	37.2	0	0	0	648	332
Итого за день		32.49	42.364	247.9	1433.1					*****	

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С			
день	Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150	6.81	7.26	22.79	183.87	0.12	0,09	1.1	302	4	
	Какао с молоком и сахаром	150	3.15	2.75	12.96	89	0,01	0,01	0	693	397	
	Бутерброд с маслом	20	1.8	5.7	11.10	102	0,01	0,01	0	1	2	
	Второй завтрак											
	Фрукты (груша)	95	0,4	-	8.5	57	0,04	0,04	6			
	Обед											
	второй	Салат из св.помидоров с масл. растительным	30	1.5	15.9	4.4	167	0,02	0,04	34,05	19	
		Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	1.44 0.3	2.9 2	5.1 0.5	51 20.6	008	0,06	0.5	124	
		Тефтели рыбные с картофельным пюре	60 110	7.61 2.1	6.0 3.2	9.0 13.63	132 95.1	0.07 0.01	0.08 0.07	0.28 44.5	394 520	58 13
компот из сухофруктов		150	0.33	0.02	20.83	85.5	0.02	0.01	0	639		
Хлеб ржаной и пшеничный		40 20	3.3 2.3	0,5 0.9	20,05 15.4	95 52.4	0,08 0.03	0,04 0,02	0 0		131/1	
ужин												
Сырники из творога со сгущенным молоком		120/15	17.69 7	12.67 7.9	11.4 9.8	234 135	0,07 0,02	0,27 0,03	0.25 0,04	355	230	
Чай с молоком и сахар.		150	1.4	1.6	11.85	60	0	0,03	0,13	684		
Итого за день	1.300	58	70	178	1.560					****		

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
день третий	Завтрак										
	Каша рисовая с маслом и сахаром	150	7.0	5.7	31.5	211	004	0,15	1.0	302	185
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.34	2	10.63	70	0,02	0,07	0.65	692	125
	Бутерброд с сыром	40/10	3.6	7.5	8.1	114.30	0,06	0,18	0.53	3	3
	Второй завтрак										
	Фрукты (яблоко)	95	0,5	0	12.8	60	0,04	0,04	6		
	Обед										
	Салат из св. огурцов с маслом раст.	30	0.76	6.09	2.38	67.3	0,03	0,04	9.5	16	
	Суп рыбный	150	5.16	5.04	8.6	100.4	0.06	0,09	5.46	413	
	Котлета мясная	50	12.5	13.0	6.1	189	0.04	0.03	1	451	37
	Гречка рассыпчатая	110	7.2	5.98	32.40	216	0.01	0.08	5	512	21
	компот из сухофруктов	150	0.33	-0.02	20.83	85.5	0.02	0,01	0	639	
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	3.3 2.3	0,5 0.9	20.05 15.4	95 52.4	0,08 0.03	0,04 0,02	0 0		131/1
	Ужин										
Оладьи с маслом и сахар.	100	4.56	4.06	27.57	284.24	0,14	0,	5	733	404	
молоко	150	5.9	6.08	9.9	123	0.08	0	3.0	252		
Итого за день		55.45	56.87	206.26	1735.44					****	

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
четвертый день	Завтрак										
	Каша кукурузная молоч с масл и сахар	150	4.67	4.86	20.94	146.0	004	0,1	1.0	168	
	Какао с молоком и сахар	150	3.15	2.75	12.96	89	0,01	0,01	0	693	397
	Бутерброд с маслом	30	2.45	7.55	14.62	136	0,04	0,01	0.01	1	2
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,4	0	18.2	72	0,08	0,01	3		
	Обед										
	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	30	0.98	7.15	3.73	94.3	0,05	0,04	16.76	20	
	Борщ с мясом и сметаной	150	5.9	4.4	8.2	96	0.075	0,06	10.75	116	32
	Мясо отварное тушеное с картофелем по деревенски	130	12.08	5.33	18.5	205	0,07	0,08	3.96		100
	компот из сухофруктов	150	0.33	-0.02	20.83	84.75	0.02		0		
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	3.3 2.3	0,5 0.9	20,05 15.4	95 52.4	0,08 0.03	0,04 0,02	0 0,00		131/1
	Ужин										
	Макаронные отварные с маслом и сахаром	150	6.0	5.42	26.45	202.14	0,04	0,02	0	516	1
	Булочка домашняя	50	11.08	6.06	49.58	179	0.06	0,11	0,1		136
	Молочный напиток «снежок»	150	2.7	2.5	10.8	79	0.06	0.04	1.8		
	Итого за день	1.300	44.37	47.60	233.61	1.531					***

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
день пятый	Завтрак										
	Каша манная молоч с маслом и сахар	150	2.4	3.82	15.2	108	0.03	0,08	1.39	302	5
	Чай сладкий с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	0.01	0.07	0.65	686	133
	Горячий бутерброд с маслом и сыром.	50	7	8.1	28.7	210	0,01	0,01	0	10	7
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	18.2	72	0,08	0,01	3		442
	Обед										
	Салат «витаминный»	30	0.4	2.46	1.5	29.58	0,09	0,1	7.9	17	36
	Суп крестьянский с мясом	180	2.6	5.3	9..3	96	0.08	0,06	4,75	149	
	Голубцы ленивые под сметанным соусом	120/ 15	10.61 0.3	8.11 0.75	15.04 1.06	164 12.02	0.04 0.01	0.03 0.08	1 5	283 600	298 354
	компот из сухофруктов	150	0.33	-0.02	20.83	84.75	0.02	0,01	0	639	
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	3.3 2.3	0,5 0.9	20.05 15.4	95 52.4	0,08 0.03	0,04 0,01	0		
	Ужин										
	Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157	0,06	0,37	0.15	187	215
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0,04	0,01	0		
	кисель	180	0.07	-	16.7	67.05	0	0	0	648	332
Итого за день		39.7	44.33	186	1255.4					****	

	Наименование продуктов	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины Мг			Рецептур а №	Технолог карта №
			Б	Ж	У		В 1	В2	С		
шестой день	Завтрак										
	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150	4.67	4.86	20.94	146	0.03		1.0	311	66
	чай с молоком и сахар	150	2.65	-2.33	11.4	77	0.02	0.01	0		332
	Пряники	20	7.1	6.4	7.0	362	0	0	0		152
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	07.5	0.15	14.85	64.5	0.08	0.01	3		442
	обед										
	Салат из св. капусты с маслом растит.	30	0.57	2.03	3.61	34.96	0.02	0.02	7.9	17	36
	Суп гороховый с мясом	180	3.3	3.2	9.8	80.9	0.35		3.5	139	
	Мясные ежики	60	18.1	13.46	15.7	273	0.018	0.01	1.5	437	54
	Макароны отв.	120	3.68	3.2	17.63	112.3	0.03	0.02	0	516	20
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной,	40	3.3	0.5	20.05	95	0.08	0.04	0		
	Хлеб пшеничный	20	3.7	1.5	15.4	52.4	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Запеканка рисовая с молочным соусом	130	4.0	4.0	28.2	236	0.16	0.12	1.13	314	
		20	0.6	1.5	3.9	30.60				596	
	кисель	150			11.31	49.60	0	0.03	0.13	684	
	Итого за день	1.350	51	44	197	1.699					*****

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
день седьмой	Завтрак										
	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	150	3.42	0.98	24.63	121	0.05	0.05	1	311	189
	Какао с молоком и сахаром	150	3.15	2.75	12.96	89	0.01	0.01	0	693	397
	Бутерброд с маслом	30	2.45	7.55	14.62	136	0.04	0.01	0.01	1	2
	Второй завтрак										
	Фрукты (груша)	95	0.4	0	8.5	57	0.04	0.04	6		
	обед										
	Салат из свежих помидоров с масл.раст	30	1.5	15.9	4.4	167	0.02	0.04	34.05	19	
	Борщ с мясом и сметаной	150	3.3	3.2	9.8	80.9	0.075	0.04	10.75	116	32
	Рыба припущенная	60	5.74	2.89	1.54	55	0.06	0.01	4	371	245
	Картофельное пюре	120	3.68	3.01	17.63	95.1	0.01	0.08	44.5	520	13
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.12	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.05	95	0.08	0.04	0		
	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.9	15.4	54.2	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150	2.4	3.82	15.2	108	0.06	0.23	0.19	363	224
	Пирожок с повидлом	50	9.8	7.0	23.8	200	0.02	0.03	0.04	600	354
	Молочный напиток» Снежок»	150	2.7	2.5	10.8	79	0	0	2.03		133
	Итого за день	1.355	46	53	177	1.440					****

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	150	6.81	7.8	30.14	153.0	0.03	0.05	1.0	302	168
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.34	2	10.63	70	0.02	0.07	0.65	692	125
Бутерброд с сыром	30/12	3.6	7.5	8.1	114.30	0.06	0.18	0.53	3	3
Второй завтрак										
Фрукты (яблоко)	95	0.5	-	12.8	60	0.04	0.04	17.2		
обед										
Салат из свежих огурцов с маслом раст.	30	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	0.04	9.5	20	=
Суп рыбный	150	5	2.2	8.6	100.4	0.01	0.02	20	181	41
Котлета мясная со сложным гарниром	50	12.5	13.0	6.1	189	0.04	0.03	1	451	37
	110	2.92	4.3	29.35	115.85	0.16	0.08	8.3	513	
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.02	0.01	0	639	
Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.05	95	0.08	0.04	0		
Хлеб пшеничный	20	2.3	0.9	15.4	54.2	0.04	0.01	0		
ужин										
Сырники из творога со сметанным соусом	130	18.62	9.52	16.94	232.4	0.08	0.08	1.39	302	
	15	0.3	1.5	1.8	22.20					
Чай с сахаром и лимон	150	0.07	0.01	7.1	29.18	0.07	0.1	1.31	686	133
Итого за день	1.270	60	56	170	1.388					*****

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины Мг			Рецептура №	Технологическая карта №
			Б	Ж	У		В 1	В2	С		
день девятый	Завтрак										
	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150	6.81	7.26	22.79	183.87	0.12	0.09	1.1	309	413
	Какао с молоком и сахаром	150	3.15	2.75	12.96	89	0.01	0.01	0	693	397
	Бутерброд с джемом	30	1.5	2.1	15.90	87.90	0.09	0.05	0.87	2	1
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	95	0.75	0.15	14.85	64.5	0.08	0.01	3		
	обед										
	Салат из св. помидоров и огурцов с масл раст.	30	0.98	5.15	3.73	54.3	0.05	0.04	14.2	20	
	Суп вермишелевый с мясом	150	1.61	1.70	10.2	62.8	0.8		4.75	131	233
	Капуста тушеная с мясом с картофедьным пюре	60 110	1.98 2.46	3.71 3.2	9.49 13.63	79 91.5	0.018 0.01	0.01 0.08	1.5 5	534 520	50 13
	Компот из сухофр.	150	0.33	0.02	20.83	85.5	0.02	0.01	0	639	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.05	95	0.08	0.04	0		=
	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.9	15.4	54.2	0.04	0.01	0		
	ужин										
	Оладьи со сметаной	130	8.4	9.3	38.9	272	0.06	0.04	35	733	
	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85.36	0.01	0	0.5	697	
	Итого за день	1.270	42.45	49.13	207.68	1.306					***

